L'art de calmer bébé

Comme sa petite Mya pleurait sans cesse, son père, Joseph Dumont, l'a secouée jusqu'à lui arracher la vie. Elle avait un peu plus de deux mois. La nouvelle a fait les manchettes au printemps dernier. Ce jour-là, assise devant son téléviseur à bercer sa deuxième fille elle aussi âgée de deux mois, Nancy Roy a pris une décision. Elle allait offrir du soutien aux familles. Et elle commencerait par faire connaitre la théorie du célèbre pédiatre américain Harvey Karp. Une solution étonnante aux coliques et aux pleurs qu'elle a elle-même appliquée, et ce, deux fois plutôt qu'une. La formation, joliment nommée Le plus heureux des bébés, était sur le point de naitre.

■ Isabelle Gaboriault



isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

«Ce jour-là, c'est pour moi devenu une mission!», lance Nancy Roy, passionnée par la vie familiale en général. Technicienne en diététique de formation, cette mère de deux fillettes de quatre ans et 11 mois détient une formation de massages pour bébé, d'éveil psychomoteur de bébé sur ballon et une formation en allaitement. Elle s'intéresse aussi sérieusement au sommeil et à l'alimentation des petits. «C'est difficile être parent, ne cache pas la formatrice. On ne nait pas mère, on devient mère. En plus, à cause du contexte social actuel, la transmission du savoir s'est perdue. Le Québec doit se réveiller pour aider les parents. Il faut valoriser le rôle parental. Moi, je veux aider.»

C'est ainsi qu'elle a bâti son propre projet: Futé et en santé. Elle y propose aux parents des ateliers simples, concrets, efficaces et abordables dans le but d'offrir des solutions à ces petits problèmes du quotidien.

Une solution rapide et salvatrice

Ce sur quoi elle se concentre particulièrement actuellement, c'est la formation Le plus heureux des bébés. Cette technique, empruntée au Docteur Karp, s'adresse aux parents en devenir, aux tout nouveaux parents, ainsi qu'aux professionnels de la santé.

Les pleurs sont la source de 95 % des causes de bébés secoués. L'approche Le plus heureux des bébés, qui vise à calmer les pleurs de tout bébé en quelques minutes seulement, aide à prévenir de syndrome du bébé secoué tout en améliorant l'attachement parental et la participation du père. Elle contribue au succès de l'allaitement et prévient la dépression post-partum. «Ça a quasiment l'air trop beau pour être vrai!, lance Nancy en riant. Même moi, quand je l'appliquais avec ma première, je ne réalisais pas toute l'efficacité. C'est au troisième jour de vie de ma deuxième, qui s'est mise à pleurer beaucoup, que je l'ai remise en pratique. Sans cette technique, j'aurais fait quoi? Fallait que ça se sache.»

Petit mode d'emploi

Pour développer Le plus heureux des bébés, Nancy a suivi une formation via l'Association The Happiest Baby Education, mise sur pied par Harvey Karp. Le cours invite les parents à découvrir la théorie du 4e trimestre manquant qui est, selon le Dr Karp, la source des «coliques». Selon lui, l'idée des coliques n'est qu'un mythe.

Pour enrayer les pleurs des bébés, il invite les parents à reproduire les conditions utérines en faisant appel aux réflexes calmants — encore puissamment actifs pendant les trois, quatre premiers mois de la vie du poupon— aux bruits blancs (sons apaisants) et à l'emmaillotement. Comme quoi les enfants viendraient au monde avec, en poche, un petit mode d'emploi.

«Une fois que le parent comprend ça, une lumière s'allume», insiste Nancy.

Dans sa liste des 10 principaux mythes et conceptions au sujet des bébés, Nancy Roy fait remarquer, entre autres, qu'après neuf mois da gestation, bien que la maman soit prête à accueillir son petit, lui ne l'est pas tout à fait. «Il dépend beaucoup de son cerveau, dit-elle. Notre travail, en tant que parents, est de le supporter pendant ce 4e trimestre jusqu'à ce que son cerveau et son système nerveux soient suffisamment développés pour qu'il soit capable de s'auto-calmer.»

Et devons-nous chuchoter et marcher sur la pointe des pieds pour ne pas déranger ce nouveau-né? Non, clame la formatrice. Le monde extérieur serait trop calme pour bébé. Dans le ventre de maman, il expérimente les sons et les bruits (plus forts qu'un aspirateur). Il est balloté d'un côté comme de l'autre et de bas en haut. «Pour la plupart des bébés, être sous-stimulés est un bien plus gros problème que d'être surstimulés», dit-elle.

D'ailleurs, pourquoi la plupart s'endorment-ils lors d'une balade en voiture...

Quant à l'emmaillotement, il est nécessaire dit-elle, car les bébés ont besoin de sécurité. Ils ont besoin de se sentir enrobés comme ils l'étaient dans le ventre de leur mère. «Dans l'utérus, ils étaient entourés, bercés et chouchoutés 24 heures par jour, insiste Nancy. De leur point de vue, n'être chouchoutés que 12 heures par jour contre 24 est déjà tout un compromis!»

Toutefois, précise Nancy Roy, la technique du Dr Karp Le plus heureux des bébés, bien que simple, doit être bien comprise et bien appliquée pour produire les résultats escomptés.

«Quand tu vois l'effet que ça fait sur un bébé, tu dis WOW!»

Pour les gens, parents ou professionnels intéressés par Le plus heureux des bébés, une formation aura lieu les lundis 25 février et 25 mars, à 19 h. D'une durée de 2 h 30, les formations coûtent 80 $ et elles incluent un coffret DVD et CD de bruits blancs, ainsi qu'une couverture d'emmaillotement. Pour information: www.futeetensante.ca ou encore sur Faceboook.



PHOTO ALAIN DION

Nancy Roy propose une solution aux parents de bébés aux pleurs persistants ou coliqueux: la technique du Docteur Harvey Karp grâce à laquelle ils se calment en quelques secondes ou minutes seulement.

Yolande Buyse à Granby



Yolande Buyse

Dans sa volonté d'aider les familles, de leur donner les outils nécessaires pour relever les défis qu'apporte la vie familiale, Nancy Roy vous invite à assister à deux conférences offertes par Yolande Buyse, qui a créé l'Université Libre en Santé Naturelle YOSANA afin de partager ses nombreuses connaissances (www.yosana3000.com). Yolande Buyse anime des formations en méthodes naturelles de santé depuis 1978 un peu partout dans le monde. Elle est membre du Collège des Naturopathes du Québec et a plusieurs livres à son actif. Ces formations pratiques sont le fruit de plus de 40 ans d'expérience et reposent sur les traditions ancestrales. Mme Buyse sera bientôt à Granby pour y présenter diverses conférences offertes aux parents et aux professionnels de la santé. Les lundi et mardi 1er et 2 avril, de 9 h à 16 h 30, elle fera découvrir les points Knap, qui font partie des premiers soins rapides et efficaces pour éliminer les douleurs. Le vendredi 5 avril, de 9 h à 17 h, elle abordera le réveil des enfants, et ce, dès la naissance. Les samedi et dimanche 6 et 7 avril, de 9 h à 16 h 30, elle parlera de grossesse et de maternité au naturel. Pour connaître le lieu où seront offertes ces conférences et leurs coûts, suffit de joindre Nancy Roy au www.futeetensante.ca